Effect of Yogic Lifestyle on Engineering Students

(इंजीनियरिंग विद्यार्थियों पर यौगिक जीवन शैली का प्रभाव)

Pradipta Dash[1]; Dr. Brijesh Kashyap[2]; Pradip Kumar Soni[3]

[1]Research Scholar; [2]Assistant Professor; [3]Research Scholar, Department of Yoga, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Sankra, Kumhari, Durg (C.G.)

Corresponding Author: pradiptadash3667@gmail.com

DOI: 10.52984/ijomrc3206

Abstract :

आज के इस प्रतिस्पर्धा वाले जीवन में हर कोई एक दूसरे से आगे निकलना चाहता है, इनमें से इंजीनियरिंग के विद्यार्थी भी अछूते नहीं है। इंजीनियरिंग के छात्रों पर हमेशा भारी पाठ्यक्रम का बोझ प्रैक्टिकल और असाइनमेंट सही समय से पूरा ना होने का दबाव रहता है। ऊपर से हर सेमेस्टर में होने वाले परीक्षा का भय की वजह से देर रात तक जागना और असंतुलित दिनचर्या छात्रों को शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर कर देता है। जिसके वजह से उनके मन में दुश्चिंता आत्मग्लानि और कभी-कभी हिंसात्मक भाग भी देखा जाने लगा है, इन्हीं सब कारणों को देखते हुए इंजीनियरिंग के छात्रों पर योगाभ्यास एक वरदान तुल्य साबित हो रहा है, क्योंकि योग एक ऐसे आध्यात्मिक विधा है। जो शरीर, मन, इंद्रियों और आत्मा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। योग स्वस्थ और सुखी जीवन जीने में सहायक है । योगाभ्यास के कारण छात्रों के दिनचर्या में बहुत महत्वपूर्ण बदलाव हो सकता है, और छात्रों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बना रहता है, जिससे छात्र अपने अध्ययन और कैरियर को भी बेहतर बना सकते हैं । इसीलिए, इंजीनियरिंग के विद्यार्थी के लिए योगाभ्यास बहुत ही कारगर और उपयोगी साबित होता है।

Keywords : इंजीनियरिंग छात्रए आध्यात्मिक विधाए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यए योगिक जीवन शैली

प्रस्तावना :

आज के युग विज्ञान और तकनीक का है। और इससे हमारा भारत भी पीछे नहीं है। हर साल लाखों की तादाद में इंजीनियरिंग के पढ़ाई करने के लिए भारतीय तकनीकी शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों की दाखिला होता है। इंजीनियरिंग के विद्यार्थियों को आते ही अपने शिक्षा और परीक्षाओं में अत्यधिक दबाव का सामना करना पड़ता है साथ–साथ अपनी पढ़ाई और प्रोजेक्ट में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान नहीं रख पाते है। ऊपर से ज्यादातर छात्रों को घर से दूर हॉस्टल में रहने के कारण उनके खानपान में भी असंतुलन हो जाता है। इंजीनियरिंग के छात्र जो अपना समय लगातार डेक्स पर बैठकर अपनी पढ़ाई या परीक्षा की तैयारी करते हैं वह अक्सर शारीरिक रूप से थक जाते हैं और तनाव में रहते हैं। यही सब कारणों की वजह से आज इंजीनियरिंग के विद्यार्थियों को अपने दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करते हुए योगिक जीवन शैली को अपनाना चाहिए। आज

दुनिया भर में योग के सु परिणाम के बारे में हर कोई परिचित हैं। आज संचार तकनीक के माध्यम से हर घर में योग पहुंच चुका है। दुनिया भर मे 21 जून को विश्व योग दिवस मनाया जाने लगा है, इसके कारण लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होते हुए योग एक जीवन शैली को अपना रहे हैं। स्कूल कॉलेजों में भी योग शिक्षा को बढ़ावा दिया जा रहा है। आईआईटी, एनआईटी और तकनीकी विश्वविद्यालय जैसे उच्च शैक्षणिक संस्थानों में भी योग शिक्षा को अनिवार्य करने लग गए है। योग एक ऐसी प्राचीन भारतीय पद्धति है जिससे शरीर मन और आत्मा को संतुलित रखने के लिए विभिन्न योगिक अभ्यासों का उपयोग होता है। योग शारीरिक शक्ति, संतुलन, शांति, मन की शुद्धता और ध्यान के लिए बहुत लाभदायक हैं। योग आपकी सामान्य स्वास्थ्य को बेहतर रखने में भी मदद कर सकता है। योग के अभ्यासों में आसन, प्राणायाम, ध्यान, प्रार्थना और शुद्धि के तरीके शामिल होते है। इसी के अभ्यास से आप शरीर, मन और आत्मा को संतुलित रख सकते हैं। छात्र किसी परिवार, समाज, राज्य और राष्ट्र की सबसे बड़ी नीम होता है। इसीलिए विद्यार्थी जीवन में भी योग एक सकारात्मक ऊर्जा का केंद्र बिंदु है। जिसके अभ्यास से विद्यार्थियों का मन में उत्साह की धारा प्रभाव होने लग जाता है और साथ–साथ आत्मविश्वास, धैर्य, एकाग्रता एवं मनोबल भी बढ़ता है।

विद्यार्थियों की दैनिक दिनचर्या में योग :

इंजीनियरिंग के छात्रों को सर्वप्रथम प्रार्थना से योगाभ्यास का प्रारंभ करना चाहिए, जिससे विद्यार्थियों के मन और मस्तिष्क शुद्ध होता है, ताजा और सकारात्मक दिन सुनिश्चित करता है।

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

अर्थात ईश्वर हम दोनों (गुरु एवं शिष्य) की रक्षा करें! हम दोनों का पोषण करें! हम दोनों पूर्ण शक्ति के साथ कार्यरत रहे! हम तेजस्वी विद्या को प्राप्त करें! हम कभी आपस में द्वेष ना करें! सर्वत्र शांति रहे!

योग,गुरु शिष्य परंपरा से आधारित ज्ञान है इसीलिए छात्रों के मन में गुरु के प्रति आदर सम्मान के साथ–साथ उससे उनके चरित्र का निर्माण होता है उनके अंदर दया, क्षमा, करुणा, सहानुभूति, संतोष,आत्म संयम, परोपकार और देश भक्ति की भावना को जगाता है।

छात्रों के लिए सर्वश्रेष्ठ योगाभ्यास (योग के प्रकार) :

इंजीनियरिंग के छात्रों को योगाभ्यास करने से एकाग्रता और आत्मविश्वास बढ़ता है। शरीर को शक्ति, लचीलापन और विश्राम देता है। आत्म ग्लानि और दुश्चिंता को भी दूर रखता है। इंजीनियरिंग छात्र शुरुआत में साधारण योगाभ्यास से शुरू कर सकते हैं।

- **योगिक सूक्ष्म व्यायाम**

इससे सर्वप्रथम शरीर को योगाभ्यास करने के लिए तैयार किया जाता है इसके साथ–साथ इससे लचीलापन की भी प्राप्ति होता है साथ ही सभी जोड़ों को वायुदोषों से भी दूर किया जाता है। जिससे योगाभ्यास करने में आसानी होती है और शरीर को जोड़ों के दर्द से छुटकारा मिलता है।

- **सूर्य नमस्कार**

यह एक ऐसा योगाभ्यास है जिसमें 12 योगाभ्यास का योग होता है जिसमें संपूर्ण शरीर का व्यायाम होता है । सूर्य नमस्कार शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इससे हमारे मस्तिष्क की कार्य क्षमता भी बढ़ती है। सूर्य नमस्कार का प्राथमिक उद्देश्य शरीर को तंदुरुस्त और फिट रखना है। यह व्यायाम शरीर को उचित रूप से संचालित करता है और इससे ऊर्जा प्राप्त होता है। सूर्य के नमस्कार के अभ्यास से संपूर्ण शरीर के आतंरिक अंगों के कार्यक्षमता को बढ़ता है।

- **ताड़ासन**

यह पैर और पिंडलियों की मासपेशियों में रक्त संचार तेज करता है। छात्र छात्राएं की लंबाई के लिए फायदेमन्द है। मेरुदण्ड के लिए भी लाभदायक है। एकाग्रता के लिए अच्छा अभ्यास होता है।

- **वृक्षासन**

छात्रों के लिए वृक्षासन बहुत ही उपयोगी आसन है। इससे शरीर में संतुलन और दृढ़ता आती है। एकाग्रता में सुधार करने में ये बहुत लाभकारी है। इसे नियमित करने से शारीरिक तनाव दूर होता है और याददाश्त भी बढ़ती है।

- **पद्मासन (लोटस पोज)**

पाचन क्रिया में सहायता करता है। मांसपेशियों के तनाव को कम करता है व रक्तचाप को नियंत्रित करता है। मन को शांति प्रदान करता है। मासिक चक्र की परेशानी को कम करता है।

- **भुजंगासन**

इस आसन से रीढ़ की हड्डी सशक्त होती है और पीठ में लचीलापन आता है। यह आसन फेफड़ों की शुद्धि के लिए भी बहुत अच्छा है।

- **शवासन (शव पोज)**

यह आसन तनाव घटाने में बड़ी भूमिका निभाता है। शारीरिक तथा मानसिक थकावट दूर करने में लाभकारी है। शरीर की सभी पेशियों एवं तंत्रिकाओं को विश्राम देता है और आपको तनाव मुक्त करने में अहम भूमिका निभाता है। यह मनोवैज्ञानिक विकार दूर करने में अत्यंत लाभकारी आसन है।

इसी प्रकार और भी बहुत सारे योगासन है जो इंजीनियरिंग के छात्रों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है जो निम्नानुसार है –

नटराजआसन, पवनमुक्तासन, पादवृत्तासन, दिचक्रीक्राआसन, कंधरासन, नौकासन, चक्रासन, धनुरासन, सलभासन, सुखासन, वज्रासन, मार्जरीआसन, वीरभद्रासन, चंद्रासन, पादहस्तासन, कटिचक्रासन, दंडासन, अधोमुखसवानासन, आदि अत्यंत लाभकारी आसन है जो महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है।

प्राणायाम :

प्राणायाम (श्वास के नियंत्रण में मदद करता है) स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिए योग करना लाभकारी है। प्राणायाम (श्वास के नियंत्रण में मदद करता है) स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिए योग करना लाभकारी है।

IJOMRC

इसी प्रकार शरीर के आंतरिक भागों को अत्यधिक सुरक्षा एवं कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए निम्न प्राणायाम को करना इंजीनियरिंग के छात्रों के लिए बहुत अधिक उपयोगी है। जैसे –

योग शिक्षा योग के अभ्यास के बारे में सीखने का एक समग्र दृष्टिकोण है। इसमें न केवल शारीरिक मुद्राएं या आसन शामिल हैं बल्कि दर्शन, सिद्धांत और नैतिकता भी शामिल हैं जो अभ्यास को रेखांकित करते हैं। योग शिक्षा के माध्यम से व्यक्ति योग के आठ अंगों के बारे में सीख सकते हैं, जो एक सार्थक और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए एक रूपरेखा प्रदान करते हैं।

- **योग दर्शन :**

योग दर्शन में महर्षि पतंजलि के अनुसार योग को 'योगचित्तवृत्ति निरोध'के रूप में परिभाषित किया है अर्थात चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। उन्होंने अपने पुस्तक में शारीरिक व मानसिक और आध्यात्मिक शुद्धि के लिए योग के आठ अंग बताया है । वह अष्टांग योग के नाम से प्रसिद्ध है। यम, नियम , आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार ,धारणा, ध्यान ,समाधि इन्हीं के अनुष्ठान से अशुद्धि क्षय होने के और ज्ञान प्रदीप्त होता है। महर्षि पतंजलि ने यम और नियम

श्रीमद्भगवत गीता, भारतीय योगिक परंपराओं का एक अनुपम ग्रंथ है। भगवत गीता जो दुनिया भर के लोगों के लिए आध्यात्मिक, व्यवहारिक और नैतिक मार्गदर्शन का स्रोत रहा है। गीता के उपदेश प्राचीन काल से ही जीवन जीने का लक्ष्य, शिक्षा के उद्देश्य और वैक्तिक जीवन में अनुशासन लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह कर रहा है। यह न केवल

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

भस्त्रिका प्राणायाम, नाड़ी शोधन प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम और ध्यान

योगिक ग्रंथों में वर्णित योग का व्यवहारिक शैक्षणिक और नैतिक मूल्यः

को अधिक बल दिए हैं, क्योंकि यह दोनों नीति कथा के आधार है । यम में सत्य ,अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, और अपरिग्रह के बारे में बताया गया है। यम के पालन से व्यक्ति को सामाजिक सव्यवस्था स्थापित होती है और अनवरत विकास के पथ पर अग्रसर रहता है। नियम पालन से शरीर, इंद्रियां तथा अंतःकरण सात्विक पवित्र व दिव्य बनने का काम करता है। नियम भी पांच प्रकार के है। शौच, संतोष तप,स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान। इसका सीधा प्रभाव मनुष्य के व्यक्तित्व पर पड़ने की वजह से व्यक्ति को संयम एवं आनंदपूर्ण बनता है। यम नियम का पालन करते हुए जब छात्र क्रमिक रूप से आसन ,प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि की शिक्षाओं को ग्रहण करके जब अपने जीवन में उसका प्रयोग करेंगे तो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और उनके आध्यात्मिक स्तर का भी विकास होगा। इसमें कोई दो राय नहीं है कि अष्टांग योग द्वारा व्यक्ति अपने मानसिक अशुद्धियों का नाश करते हुए पूर्ण रूप से अपने जीवन को निरोगमय बनाता है।

- **श्रीमद्भगवत गीता :**

एक धार्मिक ग्रन्थ है बल्कि एक संतुलित और पूर्ण जीवन जीने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शक भी है। गीता की शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक हैं और हमारे आधुनिक जीवन में विशेष रूप से इंजीनियरिंग शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्रों के लिए लागू की जा सकती हैं।

गीता में योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण के अनुसार –

जिसका आहार–विहार विचार एवं व्यवहार संतुलित एवं समिति होता है, जिसके कार्य में दिव्यता मन में सदा पवित्रता बना रहता है, जिसका सोना और जागरण अर्थपूर्ण होता है, वही सच्चा योगी है। विद्यार्थी इसी से प्रेरित होकर योग के

विभिन्न आयामो का पालन करते हुए अपने आप को एक महान व्यक्तित्व और आत्म अनुशासन वाला बना लेता है।गीता में बताए गए योग के सिद्धांतों को मजबूत नैतिक चरित्र विकसित करने के लिए इंजीनियरिंग छात्रों के जीवन में एकीकृत किया जा सकता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम के बारे में नहीं है बल्कि इसमें ध्यान, आत्म–अनुशासन और आत्म–साक्षात्कार का अभ्यास भी शामिल है। यहाँ गीता की कुछ प्रमुख शिक्षाएँ हैं जो इंजीनियरिंग के छात्रों को नैतिक मूल्यों को विकसित करने में मदद कर सकती हैं। कर्म योगः कर्म योग क्रिया का योग है। यह परिणाम की आसक्ति के बिना अपने कर्तव्यों के पालन पर बल देता है। इंजीनियरिंग के छात्रों के लिए, इसका अर्थ है हाथ में लिए गए कार्य पर ध्यान केंद्रित करना, आवश्यक प्रयास करना और परिणामों को जाने देना। ऐसा करने से उनमें वैराग्य की भावना विकसित हो सकती है और वे सफलता या असफलता में फंसने से बच सकते हैं। ज्ञान योगः ज्ञान योग ज्ञान का योग है। यह आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के साधन के रूप में ज्ञान और ज्ञान की खोज पर जोर देता है। इंजीनियरिंग छात्रों के लिए, इसका मतलब न केवल अकादमिक या करियर की सफलता के लिए बल्कि व्यक्तिगत विकास और विकास के लिए भी ज्ञान का पीछा करना है। भक्ति योगः भक्ति योग भक्ति का योग है। यह एक उच्च शक्ति या परमात्मा के प्रति गहरा प्रेम और भक्ति विकसित करने पर जोर देता है। इंजीनियरिंग के छात्रों के लिए, इसका अर्थ है सभी चीजों के परस्पर संबंध को पहचानना और उनके आसपास की दुनिया के प्रति कृतज्ञता और श्रद्धा की भावना विकसित करना।

योग शिक्षा इंजीनियरिंग छात्रों के लिए विशेष रूप से नैतिक मूल्यों और नैतिक सिद्धांतों के विकास के मामले में अत्यधिक फायदेमंद हो सकती है। नियमित रूप से योग का अभ्यास करके छात्र तनाव कम कर सकते हैं, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं, महत्वपूर्ण पारस्परिक कौशल विकसित कर सकते हैं और अपने काम में उद्देश्य और अर्थ की भावना विकसित कर सकते हैं। आज के अत्यधिक प्रतिस्पर्धी और चुनौतीपूर्ण शैक्षणिक माहौल में, ये कौशल और गुण किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए आवश्यक हैं, और योग छात्रों को समग्र और टिकाऊ तरीके से विकसित करने में मदद कर सकता है।योग को अपने दिनचर्या में शामिल करने पर राग, द्वेष, लोभ, मोह, कामना, वासना, चिंता, तनाव, शारीरिक और मानसिक व्याधियों से हमेशा के लिए छुटकारा मिल सकता है। योग विद्या एक ऐसी कुंजी है जिसको इंजीनियरिंग के विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन शैली में अपनाते हुए योग मार्ग में अग्रसर होकर अपने शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक उन्नति और अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

योग के सिद्धांतों को इंजीनियरिंग शिक्षा में एकीकृत करने से छात्रों को एक मजबूत नैतिक चरित्र विकसित करने और एक संतुलित और पूर्ण जीवन जीने में मदद मिल सकती है। कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग, ध्यान योग और अहिंसा पर गीता की शिक्षाएँ विशेष रूप से प्रासंगिक हैं और छात्रों को वैराग्य की भावना पैदा करने, भक्ति और कृतज्ञता विकसित करने, ज्ञान और ध्यान का अभ्यास करने और स्थिरता को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं।

निष्कर्ष :

संदर्भ ग्रंथ :

1. प्रसाद, वी के (1999). 'भारत में तकनीकि षिक्षा की समस्या भाषा और प्रौद्योगिकी', वाणी प्रकाषन, नई दिल्ली।
2.महर्षि पतंजलि कृत योग दर्शन गीता प्रेस गोरखपुर।
3. श्रीमद्भगवद्गीता गीता प्रेस गोरखपुर।
4.सरस्वती स्वामी निरंजनानंद(2015) आसन प्राणायाम मुद्रा बंन्ध योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार।
5.स्वामी रामदेव (2005) योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य दिव्य प्रकाशन,दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कनखल, हरिद्वार।

6- vkpk;Z] ia- Jhjke 'kekZ] ¼2011½] Hkkjrh; laLd`fr ,d thou n'kZuA

7 ब्रह्मानंद, स्वामी (2001). हठयोग प्रदीपिका ज्योत्स्ना टीका, कैवल्यधाम, लोनावला, पुणे. ।

8 जोशी, अनिरूद्ध "शतयु" 2016, योग का महत्व।

9. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द, 2013 रोग और योग ।

10 आचार्य, बालकृष्ण, (2012) ज्ञानामृत योगदर्शन ।

11 पातंजल योग प्रदीप गीता प्रेस गोरखपुर।

12 गोविल, जयप्रकाश, (अक्टूबर 1967), शिक्षा एवं दर्शन शारीरिक शिक्षा के सिंद्धात।

13 स्वामी रामदेव (2005) प्राणायाम रहस्य ।

14 मिश्रा, एम., (2002). योगविद्या, अवसाद में यम नियम की भूमिका, भारत शिवानंद मठ, मुंगेर बिहार।

15 ब्रह्मचारी, डी., (1966). योगासान विज्ञान. भारत : धीरेन्द्र योग पब्लिकेशन,नई दिल्ली।